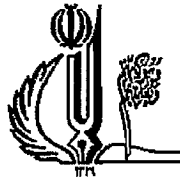




۱۰ / ۱۳۳۰ / ۱۳۳۰

سازمان نظامی و اطلاعاتی ایران
تیم تخصصی



دانشگاه تبریز

دانشگاه تبریز

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه:

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته روانشناسی تربیتی

عنوان :

بررسی رابطه خود اثر بخشی با سلامت روانی در دانش آموزان

موفق و ناموفق مراکز متوسطه شبانه روزی «پسرانه» در سال

تحصیلی ۸۱-۱۳۸۰

استاد راهنما :

جناب آقای دکتر سید داوود حسینی نسب

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر اسکندر فتحی آذر

۴۷. ۲۶

پژوهشگر:

حسین ناصری

«دی ماه ۸۱»

نام و نام خانوادگی دانشجو: ناصری انباردان	نام: حسین
عنوان پایان‌نامه: بررسی رابطه خود اثر بخشی باسلامت روانی در دانش آموزان موفق و ناموفق مراکز متوسطه شبانه روزی	
استاد راهنما: دکتر داوود حسینی نسب استاد مشاور: دکتر اسکندر فتحی آذر	
مقطع تحصیلی: کارشناس ارشد	رشته: روان‌شناسی
دانشگاه: تبریز	گرایش: روان‌شناسی تربیتی
تاریخ فارغ التحصیلی: ۱۳۸۱/۱۰/۱۱	تعداد صفحات: ۱۴۶
کلید واژه‌ها: خودکارآمدی، سلامت روانی، پیشرفت تحصیلی، دانش آموزان و مدارس شبانه روزی	

چکیده :

مفهوم خود اثربخشی که به باور افراد درباره توانایی‌هایشان برای انجام وظایف گفته می‌شود، اولین بار توسط بندورا و در چارچوب نظریه شناختی اجتماعی مطرح شده است. باورهای خودکارآمدی بر الگوهای فکری، هیجانی، انگیزشی و رفتاری افراد اثر می‌گذارد. این مفهوم در زمینه‌های گوناگون از قبیل پیشرفت تحصیلی، اختلالات عاطفی، سلامت جسمانی و روانی، انتخاب شغل و تغییرات سیاسی- اجتماعی استفاده شده و پژوهش‌های فراوانی را در این زمینه‌ها برانگیخته است. در این پژوهش که از روش توصیفی (از نوع همبستگی) استفاده شده است، علاوه بر ارزیابی وضعیت خودکارآمدی و سلامت روانی دانش آموزان، ارتباط متغیرهای خودکارآمدی و سلامت روانی در دانش آموزان موفق و ناموفق مدارس متوسط شبانه روزی نیز بررسی شده است. برای جمع آوری اطلاعات از دو پرسشنامه، سلامت عمومی گلدبرگ و هیلیر و پرسشنامه خودکارآمدی شرز و همکاران استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش، دانش‌آموزان مدارس متوسطه

شبانه‌روزی پسرانه شهرهای (هشترود، چارویماق، بستان آباد، تیکمه داش، مهربان و هریس) را شامل می‌گردد.

با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای (از نوع انتساب بهینه) ۳۷۴ نفر از این دانش‌آموزان از رشته‌ها و پایه‌های مختلف تحصیلی به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. داده‌ها و اطلاعات جمع‌آوری شده با استفاده از آزمونهای آماری همبستگی پیرسون، T مستقل، تحلیل واریانس یکسویه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج این پژوهش بیانگر وضعیت نابسامان و نامطلوب سلامت روانی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مراکز شبانه‌روزی بود. همچنین نتایج نشان داد که همبستگی مثبت بالایی بین خودکارآمدی و سلامت روانی دانش‌آموزان (موفق و ناموفق) وجود دارد. تفاوت معنی‌دار سلامت روانی و خودکارآمدی بین دانش‌آموزان موفق و ناموفق تأیید شد. به عبارت دیگر نتایج پژوهش نشان می‌دهد؛ دانش‌آموزانی که به تواناییهای خود برای انجام امور، شناخت و باور دارند، هم از پیشرفت تحصیلی بالایی برخوردارند و هم سلامت روانی بیشتری را تجربه می‌کنند.

تذکره :

پدر و مادر و همه معلمان دوران زندگی که

با بذل جان و مال و وقت خویش مرا در

یافتن معنای زندگی یاری نمودند.

« تقدیر و تشکر »

سپاس خدای را که مرا عمری دوباره بخشید و در سایه الطاف بیکرانش توفیق کسب علم و دانش و استفاده از محضر اساتید گرانقدر و عالم را نصیبم فرمود.

پس از حمد و سپاس بر خود واجب می‌دانم که از زحمات صادقانه استاد ارجمند جناب آقای دکتر سید داوود حسینی نسب که با رویی گشاده و علم بی‌بدیل مرا در انجام این پژوهش راهنمایی نمودند، تشکر و قدردانی نمایم. همچنین از استاد گرانقدر دکتر اسکندر فتحی‌آذر که با صبر و متانتی مثال زدنی زحمات ما را تحمل کردند، تشکر می‌نمایم.

از مدیریت محترم گروه علوم تربیتی جناب آقای دکتر خلیل سلطان‌القرائی که ما را در این دو سال مورد عنایت خویش قرار داده و زحمات ما را تحمل کردند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

تشکر و قدردانی خود را از اساتید دانشمند و بزرگوار جناب آقای دکتر گروسی و جناب دکتر رخشان که از وجودشان بهره‌های علمی فراوان بردیم نیز تشکر می‌نمایم.

از کارشناسی محترم تحقیقات استان و از رابطین محترم تحقیقات جوار سراب و میانه و مسئولان مراکز شبانه‌روزی این مناطق نیز تشکر و قدردانی می‌نمایم.

از زحمات همکاران گرامی آقایان عظمت، پورعباد و احمدی که در تکمیل پرسشنامه‌ها و ترجمه یاریم نمودند، نیز سپاسگزارم.

و در نهایت از برادر عزیزم آقای حسن ناصری و خواهران گرامیم که بدون اغراق انجام این پژوهش بدون یاری آنان ممکن نبود، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
فصل اول: طرح مسئله	
۲	مقدمه.....
۳	بیان مسئله.....
۶	اهمیت و ضرورت تحقیق.....
۸	اهداف تحقیق.....
۸	سؤالات تحقیق.....
۹	فرضیه‌های تحقیق.....
۱۰	تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرها.....
۱۲	محدودیت‌های تحقیق.....
فصل دوم: پیشینه تحقیق	
۱۴	مروری بر نظریه شناختی - اجتماعی.....
۱۷	انگیزش از دیدگاه شناختی - اجتماعی.....
۱۸	مفهوم «انتظار» و نقش آن در تئوری شناختی - اجتماعی.....
۱۸	انواع «انتظار» و تفاوت آنها.....
۱۹	مفهوم انتظارات خود کارآمدی.....
۲۲	ابعاد خودکارآمدی.....
۲۳	منابع اطلاعاتی درباره خودکارآمدی.....
۲۶	رشد خودکارآمدی.....
۲۹	نقش عوامل آموزشی در رشد خودکارآمدی.....
۳۲	تأثیر ساختار خانواده بر باورهای خودکارآمدی.....
۳۴	خودکارآمدی و سلامتی.....
۳۷	طرق اثرگذاری باورهای خودکارآمدی بر عملکرد.....
۳۷	فرایندهای شناختی.....
۳۸	فرایندهای انگیزشی.....

۳۸	فرایندهای عاطفی.....
۳۹	فرایندهای گزینشی.....
۳۹	انتظارات پیامد و منابع آن.....
۴۲	مفهوم سلامت روان.....
۴۴	تبیین مکاتب مختلف روان شناسی از سلامت و اختلال روانی.....
۵۱	استرس و تأثیر آن بر سلامت روانی.....
۵۷	عوامل مؤثر در تأمین سلامت روانی.....
۵۷	- خانواده و سلامت روانی فرزندان.....
۶۰	- مدرسه و سلامت روانی دانش آموزان.....
۶۴	- تاثیر رسانه‌های گروهی بر بهداشت روانی.....
۶۶	بهداشت روانی در دوره «نوجوانی».....
۶۹	مروری کوتاه بر نظریه‌های سلامت روان.....

پیشینه عملی تحقیق

۷۴	تحقیقات انجام یافته در مورد ارتباط خودکار آمدی با متغیرهای تحصیلی.....
۸۵	تحقیقات انجام یافته در مورد ارتباط خودکار آمدی با سلامتی.....
۹۰	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری.....

فصل سوم: روش تحقیق

۹۳	روش تحقیق.....
۹۳	جامعه آماری.....
۹۴	روش نمونه‌گیری.....
۹۴	حجم نمونه آماری.....
۹۴	ابزار جمع‌آوری اطلاعات.....
۹۸	شیوه تجزیه و تحلیل اطلاعات.....

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق

۱۰۰	- مقدمه.....
۱۰۱	تجزیه و تحلیل سوال پژوهشی ۱.....
۱۱۰	تجزیه و تحلیل سوال پژوهشی ۲.....

۱۱۱.....	تجزیه و تحلیل سوال پژوهشی ۳.....
۱۱۳.....	تجزیه و تحلیل سوال پژوهشی ۴.....
۱۱۳.....	تجزیه و تحلیل سوال پژوهشی ۵.....
۱۱۴.....	تجزیه و تحلیل فرضیه ۱.....
	تجزیه و تحلیل فرضیه ۲.....
۱۱۵.....	تجزیه و تحلیل فرضیه (۱-۲).....
۱۱۶.....	تجزیه و تحلیل فرضیه (۲-۲).....
۱۱۶.....	تجزیه و تحلیل فرضیه (۲-۳).....
۱۱۷.....	تجزیه و تحلیل فرضیه (۲-۴).....
۱۱۷.....	تجزیه و تحلیل فرضیه ۳.....
۱۱۸.....	تجزیه و تحلیل فرضیه ۴.....
۱۱۹.....	تجزیه و تحلیل فرضیه ۵.....
۱۲۰.....	تجزیه و تحلیل فرضیه ۶.....
۱۲۰.....	تجزیه و تحلیل یافته‌های جانبی.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۱۲۶.....	مقدمه.....
۱۲۶.....	یافته‌های مربوط به سؤال پژوهشی ۱.....
۱۲۷.....	یافته‌های مربوط به سؤال پژوهشی ۲.....
۱۲۸.....	یافته‌های مربوط به سؤال پژوهشی ۳.....
۱۲۹.....	یافته‌های مربوط به سؤال پژوهشی ۴.....
۱۲۹.....	یافته‌های مربوط به سؤال پژوهشی ۵.....
۱۳۰.....	یافته‌های مربوط به سؤال فرضیه ۱.....
۱۳۱.....	یافته‌های مربوط به سؤال فرضیه ۲.....
۱۳۲.....	یافته‌های مربوط به سؤال فرضیه ۳.....
۱۳۲.....	یافته‌های مربوط به سؤال فرضیه ۴.....
۱۳۲.....	یافته‌های مربوط به سؤال فرضیه ۵.....
۱۳۴.....	یافته‌های مربوط به سؤال فرضیه ۶.....

- ۱۳۴..... بررسی یافته‌های جانبی.....
- ۱۳۵..... نتیجه‌گیری و پیشنهادات.....
- ۱۳۶..... پیشنهاداتی برای ارتقای بهداشت روانی دانش‌آموزان شبانه‌روزی.....
- ۱۳۷..... پیشنهاداتی برای ارتقای خودکارآمدی دانش‌آموزان.....
- ۱۳۸..... پیشنهاداتی برای تحقیقات آتی.....
- فهرست منابع
- ۱۴۱..... منابع انگلیسی.....
- ۱۴۴..... منابع فارسی.....

فصل اول:

طرح مسئله

- مقدمه

- بیان مسئله

- ضرورت و اهمیت مسئله

- سؤالات تحقیق

- فرضیه‌های تحقیق

- تعریف مفهومی و عملیاتی متغیرها

- محدودیت‌های تحقیق

مقدمه

پیشرفت تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن سالها است که مورد توجه روانشناسان تربیتی و دیگر متخصصان آموزش و پرورش بوده است. در سالهای اخیر جهت‌گیریهای متخصصان و محققان در این زمینه از عوامل رفتاری صرف به سوی جهت‌گیری‌های شناختی تغییر یافته است. در این میان دیدگاه شناختی - اجتماعی سه عامل انگیزی، شناختی و فراشناختی مؤثر بر یادگیری را مطرح کرده است. به باور این دیدگاه، خودکارآمدی ادراک شده، جهت‌گیریهای هدف و راهبردهای یادگیری خود نظم ده، میزان پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را مشخص می‌کنند. خودکارآمدی یکی از مفاهیم مطرح شده در تئوری شناختی - اجتماعی بندو را می‌باشد که یک مفهوم اساسی در فهم رفتار انسان است. این مفهوم در زمینه‌های گوناگون از قبیل پیشرفت تحصیلی، اختلالات عاطفی، سلامت جسمی و روانی، انتخاب شغل و تغییرات سیاسی - اجتماعی استفاده شده است. امروزه مفهوم خودکارآمدی یک متغیر کلیدی در روانشناسی بالینی، تربیتی، اجتماعی، رشد، سلامت و شخصیت محسوب می‌شود (بندورا، ۱۹۹۳، ۱۹۹۵).

خودکارآمدی در چگونگی احساس، تفکر و عمل افراد تفاوت‌هایی ایجاد می‌کند. در زمینه احساس، خودکارآمدی پایین با افسردگی، اضطراب، درماندگی آموخته شده و عزت نفس پایین مرتبط است و در زمینه تفکر، خودکارآمدی بالا، فرایندهای شناختی و عملکردهای تحصیلی را تسهیل می‌کند و در نهایت سطوح خودکارآمدی با انگیزش‌های عمل رابطه مستقیم دارد (بندورا، ۱۹۹۳). بدون شک داشتن یک احساس خود اثر بخشی بالا و سلامت روانی برای فرد فرد اعضای یک جامعه امری ضروری است و این مسئله در مورد دانش‌آموزان نوجوان که بی‌اغراق ستارگان پرفروغ آینده کشورند. بسیار ضروری‌تر می‌نمایند. امید به آینده‌ای روشن که معمولاً در نظر نوجوانان و جوانان کشور راهیابی به دانشگاه و کسب شغل مورد نظر است در ذهن بسیاری از

دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستان ابهاماتی ایجاد کرده است. این ابهامات نشاط و شادابی نوجوانان را (که ویژگی اصلی این دوران است) به سستی و افسردگی سوق داده است. کتابهای درسی با حجم بالا، مطالب خسته کننده، تکراری و غیرکاربردی و تغییرات پی‌درپی نظام تحصیلی و کتابهای آموزشی از جمله مسائلی هستند که بر خستگی‌های روحی و روانی دانش‌آموزان نوجوان ما افزوده‌اند. در این میان دانش‌آموزان مراکز تحصیلی شبانه‌روزی با شرایط ویژه از قبیل « غربت و دوری دانش‌آموزان از خانواده، ساعات درسی طولانی، نداشتن امکانات لازم برای تفریح و فعالیتهای فرهنگی، هنری» بیشتر از دانش‌آموزان سایر مدارس در معرض فشارهای روانی و در نتیجه به خطر افتادن سلامت روانی قرار می‌گیرند و لذا ارزیابی سلامت روانی دانش‌آموزان و توجه به ارتقای بهداشت روانی آنان به خصوص در مراکز شبانه‌روزی امری لازم و اجتناب ناپذیر است.

بیان مسئله

اساساً هیچ عملی بالاتر از آن نیست که فرد در مورد خودش به قضاوت بنشیند. زیرا این عمل اثرات برجسته‌ای در جریان احساسات، تمایلات، ارزشها و هدفهای او داشته و کلید فهم رفتارش می‌باشد و به همین دلیل برای پی‌بردن به کیفیت روانی انسان و شناخت روحیات او باید از چگونگی قضاوت فرد در باره خودش آگاهی یافت (براتی، بختیاری، ۷۶).

مفهوم خود اثربخشی^۱ در قالب یک نظریه اولین بار توسط آلبرت بندورا^۲ در چهار چوب نظریه شناختی - اجتماعی^۳ معرفی شده است. در این نظریه رفتار فرد تحت تأثیر نیروهای اجتماعی است، ولی نحوه برخورد و چگونگی این تأثیرگذاری در اختیار فرد است. به عبارت دیگر، همانقدر

1 - self efficacy

2 - A. Bandura

3 - social cognitive theory

که شرایط محیطی رفتار فرد را شکل می‌دهد، فرد نیز موقعیت‌ها را انتخاب می‌کند و بر محیط تأثیر می‌گذارد.

بندورا خود اثربخشی را به عنوان یک قضاوت از توانایی خود برای اجرای یک الگوی رفتاری خاص تعریف کرده است (نقل از مقیمی فام، ۱۳۷۹).

بارسون و بیرمی^۱ (۱۹۹۷) خوداثربخشی را عبارت از ارزیابی‌های شخصی از توانایی‌ها یا شایستگی‌های برای انجام دادن کاری یا رسیدن به هدفی می‌دانند.

به نظر بندورا، خودکارآمدی که به قضاوت‌های فرد مربوط می‌شود، می‌تواند اعمال فرد در موقعیت‌های آتی را تحت تأثیر قرار دهد. وقتی فرد در حال بررسی رفتار است و یا در حال انجام وظیفه‌ای است، قضاوت‌هایی نیز از توانایی خود در انجام دادن وظایف و شرایط آن به عمل می‌آورد. این قضاوت‌ها درباره خودکارآمدی بر تفکر فرد در مورد توانایی یا عدم توانایی انجام کار مثلاً «من توانایی انجام این کار را دارم، یا این کار از عهده من بر نمی‌آید» و بر هیجان فرد «برانگیختگی و شادی در مقابل اضطراب و افسردگی» و بر عملکرد افراد «التزام بیشتر در مقابل درماندگی و بی‌حرکتی» تأثیر می‌گذارد (پرورین و جان^۲، ۲۰۰۱).

افرادی که دارای خود اثربخشی بالایی هستند، بیشتر می‌کوشند، بیشتر موفق می‌شوند و از کسانی که خود اثر بخشی پایین دارند، پشتکار بیشتری نشان داده و ترس کمتری را تجربه می‌کنند. افراد با خودکارآمدی بالا، تکالیف چالش‌انگیزی را انتخاب می‌کنند و تعهد بیشتری نسبت به وظایف خود نشان می‌دهند (براتی، بختیاری، ۷۶).

سلامت روانی که توسط کارشناسان سازمان بهداشت جهانی به «قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل منطقی تضادهای و تمایلات شخصی تعریف شده (نقل از میرصدوقی، ۷۸) ارتباط تنگاتنگی با فرایندهای شناختی دارد. این فرایندهای

1 - Barson & Byrne

2 -Pervin & John

شناختی ، از جمله ارزیابی های خودکارآمدی، نقش مهمی در آسیب های روانی دارند، بدین معنی که تأثیر وقایع و شرایط محیطی استرس زا در مختل شدن سلامت روانی ، بستگی زیاد به نگرش خاص فرد به این وقایع و میزان احساس کارآمدی در مقابله با این شرایط دارد (پروین و جان ، ۲۰۰۱).

بر طبق تئوری شناختی - اجتماعی نیز ادراک ناکارآمدی یا کارآمدی پایین نقش عمده و مرکزی در اضطراب^۱ و افسردگی^۲ بازی می کند.

پروین (۱۹۹۳) به نقل از بارتر^۳ گزارش داد که افراد با تصورات خودکارآمدی پایین در رابطه با تجربیاتی که بالقوه تهدید کننده نیستند، اضطراب بالایی را تجربه می کردند و مقیمی فام (۱۳۷۹) در تحقیق خود گزارش کرده است که بین خود اثربخشی و روان رنجوری دبیران، رابطه منفی و معنی داری وجود دارد. بدین معنی که دبیران با خودکارآمدی ادراک شده بالا، روان رنجوری کمتری داشته اند.

بنا به تئوری شناختی - اجتماعی ، محیط اجتماعی و موقعیت های خاص هم نقش زیادی در سلامت روانی افراد دارند. موقعیت و شرایط خاص اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و تحصیلی که فرد توانایی سازگاری با آن را نداشته باشد، فرد را در معرض آسیب های روانی قرار می دهد. به نظر می رسد که مراکز تحصیلی شبانه روزی که به علت شرایط خاص خود مانند دوری از خانواده، محدودیت های افراطی می توانند به طور بالقوه باعث به خطر افتادن سلامت جسمی و روانی افراد شوند (شعاری نژاد، ۱۳۷۵، شرفی، ۱۳۸۰).

1 - anxiety

2 - depression

3 - Bartr